

株式会社かんほきょう
コミュニティサポート
のご紹介

「健康づくりと住みよい環境づくりに役立つサービスを通じて、地域社会の発展に貢献する。」を経営理念に掲げた、一般財団法人広島県環境保健協会が株主の会社です。

事業の一端として、高齢者が健康で生きがいを持った生活ができるよう、『リハビリサロン おひさま』の運営を通じて、サポートします。

一般財団法人
広島県環境保健協会
のご紹介

一般財団法人広島県環境保健協会〔略称：環保協(かんほきょう)〕は、前身の広島県地区衛生組織連合会として昭和32年に創立して以来、県民の健康づくりと住みよい環境づくりに取り組んでいます。

県内の住民組織である公衆衛生推進協議会の支援や人間ドック、飲料水や食品、環境保全に関わる広範な検査・分析などを行っています。

ご利用のお問い合わせは…

【株式会社かんほきょうコミュニティサポート】

〒730-8631 広島市中区広瀬北町9番1号
TEL 082(293)1511 FAX 082(293)5049
〔一財)広島県環境保健協会内〕

【リハビリサロンおひさま】

〒731-0103 広島市安佐南区緑井1丁目10番7号
TEL 082(836)6000
FAX 082(836)6002
URL:<http://www.salon-ohisama.com>
【営業時間】8:30~17:30
【休日】土曜日および日曜日、年末年始、夏季休日
【最寄り駅】JR可部線 緑井駅(駅から徒歩4分)

【リハビリサロンおひさま 位置図】



私たちは、利用者さまのやる気を応援し
より自立した生活をサポートします

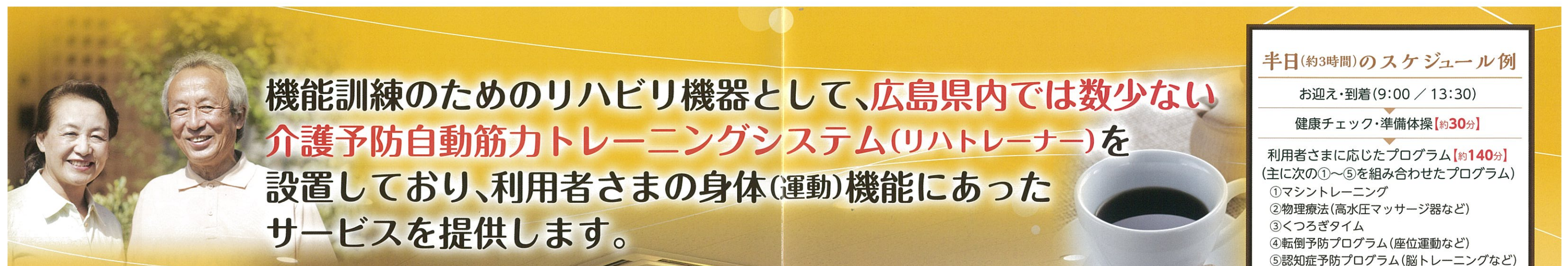


リハビリサロン
おひさま

要支援

要介護

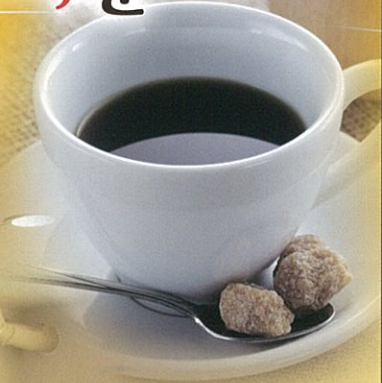
の方を対象とした
**半日のリハビリ型
デイサービス**



機能訓練のためのリハビリ機器として、広島県内では数少ない 介護予防自動筋力トレーニングシステム(リハトレーナー)を 設置しており、利用者さまの身体(運動)機能にあった サービスを提供します。

半日(約3時間)のスケジュール例

お迎え・到着(9:00 / 13:30)
健康チェック・準備体操(約30分)
利用者さまに応じたプログラム(約140分) (主に次の①～⑤を組み合わせたプログラム)
①マシントレーニング ②物理療法(高水圧マッサージ器など) ③くつろぎタイム ④転倒予防プログラム(座位運動など) ⑤認知症予防プログラム(脳トレーニングなど)
整理体操・健康チェック(約20分)
お送り(12:10 / 16:40)



リハビリ機器のほかにも、有酸素運動や
体調を整える器具などを設置しています。



レッグプレス

下肢全体の筋肉を強化し、立ち上る・歩く・座るなどの基本動作に必要な筋力を向上させます。



ヒップアブダクション

中殿筋(腰周り)を強化し、歩行時の安定性向上やふらつきを防止します。



ローイング

広背筋や菱形筋を強化し、猫背防止や肩稼動範囲を柔軟にします。



レッグエクステンション

大腿四頭筋(太もも前面)の筋力を強化し、階段昇降の安定性や歩幅を広げる力などを向上させます。



リカレントバイク

背もたれのついた安定したシートで、身体に無理のない有酸素運動ができます。



インボディ

現在の体の状態を点数化してお知らせします。筋肉と脂肪の割合や基礎代謝量、部位別筋肉のバランスなどが把握できます。



ウォーターベッド

高水圧式マッサージ器です。「もみ」や「ほぐし」など、手技感の異なる噴流パターンで体調を整えます。



ドクターメドマー

両脚を一定の加圧力でマッサージし、血液とリンパ液の効果的な流れを促進します。

カフェ風の落ち着いた雰囲気、利用者さま同士の会話や挽きたての豆を使ったコーヒー、挽きたての茶葉を使った日本茶や紅茶などがお楽しみいただけます。

“おひさま”はこんな方にオススメです!

- 1 病気療養後の手軽な運動がしたい
- 2 長時間は苦手...短い時間で利用したい
- 3 専門的な運動で健康的な毎日を送りたい
- 4 計画的なメニューで機能回復を図りたい
- 5 運動だけはイヤ...精神的にもリラックスしたい
- 6 認知症予防や転倒予防にも取り組みたい など

認知症予防や転倒予防につながるような、座位中心の運動プログラムなどを行います。効果は数値で把握します。

